

ДОКАЗВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ИНТЕГРИРАНЕ НА ТРАДИЦИОННИТЕ И СЪВРЕМЕННИ БОЙНИ ИЗКУСТВА В УЧЕБНАТА ПРОГРАМА НА КАЗАХСТАНСКАТА АКАДЕМИЯ ЗА СПОРТ И ТУРИЗЪМ

Толгар Ахмадиев

Казахстанска академия за спорт и туризъм, Алмати, Казахстан
Национална спортна академия „Васил Левски“, София, България

ORCID 

Tolgar Ahmadiev – <https://orcid.org/0000-0001-8386-3797>

РЕЗЮМЕ

Въведение: основната цел на тази разработка е да се докаже ефектът от интеграцията на традиционни и съвременни бойните изкуства в конкретно направление от учебно-тренировъчния процес по отношение на използваните технически прийоми. **Методика:** за доказване на поставената цел е проведен педагогически експеримент. Основни научноизследователски методи са експертната оценка, математико-статистически методи и др. Направена е класификация на техническите прийоми, обединяваща разнообразния арсенал от бойни техники в структурни групи. Продължителността на експеримента е три месеца. Новите въздействия са свързани с прилагане на профилиращи движения. Използвани са шест контролни упражнения за оценка на техническите умения. **Резултати:** получените резултати са обработени статистически чрез вариационен анализ, тест на Шапиро-Уилк и t-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки. Изследването установи, че прирастът на качеството на техническите умения при експерименталната група е по-голям при всички контролни упражнения. **Заключение:** въз основа на проведените изследвания може да се направи заключение, че прилагането на интеграционен подход в техническата подготовка на занимаващите се с бойни спортове има благоприятно влияние.

Ключови думи: интеграционен подход, традиционни бойни изкуства, съвременни бойни спортове, технически прийоми

PROVING THE EFFECT OF INTEGRATION OF TRADITIONAL AND MODERN MARTIAL ARTS IN THE CURRICULUM OF THE KAZAKHSTAN ACADEMY OF SPORT AND TOURISM

Tolgar Ahmadiev

Kazakhstan Academy of Sport and Tourism

ABSTRACT

Introduction: The main objective of this paper is to prove the effect of the traditional and modern martial arts integration in a specific area of the training process in terms of the

techniques used. **Methodology:** In order to prove the set purpose, a pedagogical experiment was conducted. The main scientific-research methods are expert evaluation, mathematical-statistical methods, etc. A classification of martial arts techniques was made, uniting the diverse arsenal of combat techniques into structural groups. The duration of the experiment is three months. The new impacts are related to the application of profiling movements. Six control exercises were used to assess technical skills. **Results:** The obtained results were statistically processed by descriptive analysis, Shapiro-Wilk test, Paired T Test, and Independent T Test for dependent and independent samples. The study found that the increment in the quality of technical skills in the experimental group was greater in all control exercises. **Conclusion:** Based on the conducted research, it can be concluded that the application of an integrative approach in the technical training of martial arts practitioners has a beneficial impact.

***Keywords:** integration approach, traditional martial arts, modern martial arts, martial arts techniques*

ВЪВЕДЕНИЕ

Бойните изкуства са неотменна съставна част от световната физическа култура. Корените на тази двигателна дейност са в дълбока древност. Характеризират се с голямо разнообразие. Понастоящем тяхното развитие е предимно под формата на спортна дейност. Практикуването на дадено бойно изкуство като спорт се различава съществено от традиционната му форма. Друг характерен белег на тяхното съвременно развитие е масовизирането им. В тази връзка се наблюдава нарастваща тенденция за включване на различни бойни спортове в образователната програма на училища и университети. Такъв е случаят с Казахстанската академия за спорт и туризъм, в която място в учебната програма намират бойни спортове като карате, различни видове борби, таекуондо, ушу и др. Тяхното дългогодишно преподаване обозначава редица проблеми. Един от тях е необходимостта от интегриране на традиционните и съвременните бойни изкуства и на самите бойни спортове при изготвяне и прилагане на учебните програми. Този проблем е сложен и многопластов. В тази разработка основната цел е да се докаже ефектът от интеграцията на бойните изкуства по отношение на използваните технически прийоми. Според хипотезата на това изследване прилагането на интеграционен подход при преподаването и усвояването на основните категории технически прийоми ще допринесе за постигане на по-високи резултати.

Основната идея за прилагане на интеграционен подход в процеса на техническата подготовка в бойните изкуства е свързана с включване в тренировъчната методика на профилиращи движения. По този начин се цели в по-голяма степен да се използва положителният пренос на двигателен навик. Подобен подход използва Вл. Ангелов (2014),

който изследва ефекта от приложение на акробатични упражнения в тренировката върху подобряване на техническото майсторство на каратисти. Установеният положителен резултат е допълнителен мотив за реализиране на настоящата разработка. За целите на това изследване е прегледана литература, свързана с техниката на бойните похвати в карате, позволяваща да се определят максимално прецизно и пълно основните структурните групи техники (Бишоп, 1993; Иванов-Катанский, 1997; Ояма, 2006; Хаберзецер, 1991; Ямагучи, 1999).

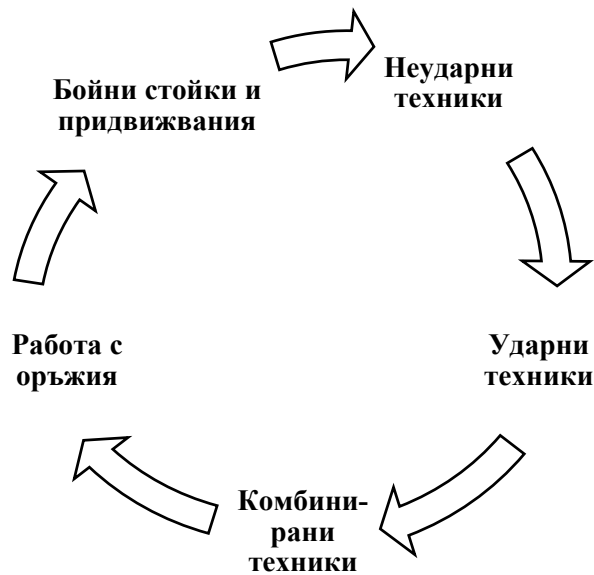
Друго направление относно интегрирането на традиционното и съвременното карате, по което авторът на тази работа е осъществил изследвания, е свързано с енергетичното обезпечаване (Кудашова, Ахмадиев, 2008). Именно комплексното осъществяване на интеграцията позволява пълното и максимално ефикасно решаване на този проблем.

МЕТОДИКА

Основна цел на изследването е да се докаже ефектът от прилагане на интеграционния подход чрез използване на профилиращи движения по време на техническата подготовка на студенти от Казахстанската академия за спорт и туризъм (КАСТ), занимаващи се с източни бойни изкуства.

Обект на изследване в тази разработка са технически прийоми от различни групи техники в източните бойни спортове. *Предмет* на изследването е качеството на изпълнение на техническите похвати. Приложени са *научноизследователски методи* като педагогическо наблюдение, експертна оценка, педагогически експеримент, сравнителен анализ, математико-статистически методи и др. За *статистическата обработка* на събраните данни са използвани вариационен анализ, Шапиро-Уилк тест и t-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки. Чрез вариационния анализ е определено средното равнище на изследваните променливи и на тази основа са анализирани и съпоставени получените резултати. С помощта на Шапиро-Уилк тест е установен видът на разпределението в извадките, а за определяне статистическата значимост на регистрираните разлики е използван t-критерий на Стюдънт.

За целите на изследването са определени основни структурни групи от технически прийоми, които са характерни за всички бойни изкуства в една или друга степен (Фигура 1).



Фигура 1. Основни структурни групи от технически прийоми в бойните изкуства

По-детайлната систематизация включва следните технически прийоми: стойки, придвижвания, скокове, падания, захвати, хвърляния, ключове, блокове, удари с ръце, ритници, подсечки, връзки от техники, форма, договорен спаринг, свободен спаринг, прийоми с оръжия и др.

Прилагането на интеграционния подход по отношение на техническата подготовка в бойните спортове може да се осъществи върху основата на биомеханичните особености на движенията от всяка структурна група. За установяване на ефекта от този подход е проведен *педагогически експеримент*. За тази цел са изследвани 52 мъже, студенти от КАСТ, които са разделени на две групи – експериментална и контролна. Разделянето е реализирано при съблюдаване на условието във всяка от групите да попаднат участници със сходни спортно-технически умения и качества.

Друг ключов момент е използването на метода на експертна оценка за определяне на качеството на изпълнение на техническите прийоми. Като контролни упражнения са избрани следните 6 техники: придвижване във висока бойна стойка с приплъзване напред, назад и встрани (КУ 1); падане по гръб (КУ 2), поясно хвърляне (КУ 3), прав удар с лява и дясна ръка на средно и високо ниво (КУ 4), кръгообразен ритник – маваша гери (КУ 5), връзка от ляв и десен прав удар и джодан маваша гери с десен крак или противоравно (КУ 6). Контролните техники са изпълнени и оценени преди експеримента и след неговото приключване.

Продължителността на експеримента е три месеца. Той включва преподаване на техниките в експерименталната група чрез използване на профилирани движения за всяка от структурните групи. При контролната група преподаването протича по стандартен начин чрез упражняване на конкретен прием, характерен за дадено стилово направление. Оценяването е извършено от експертна комисия в състав от трима членове с председател Толгар Ахмадиев. За тази цел е използвана 10-бална точкова система. Изборът ѝ е продиктуван от идеята за по-пълно и детайлно оценяване на изпълняваните техники, при което се съблюдават формата на движенията (максимум 4 т.), приложените усилия (максимум 3 т.) и скоростта на движенията (максимум 3 т.).

РЕЗУЛТАТИ

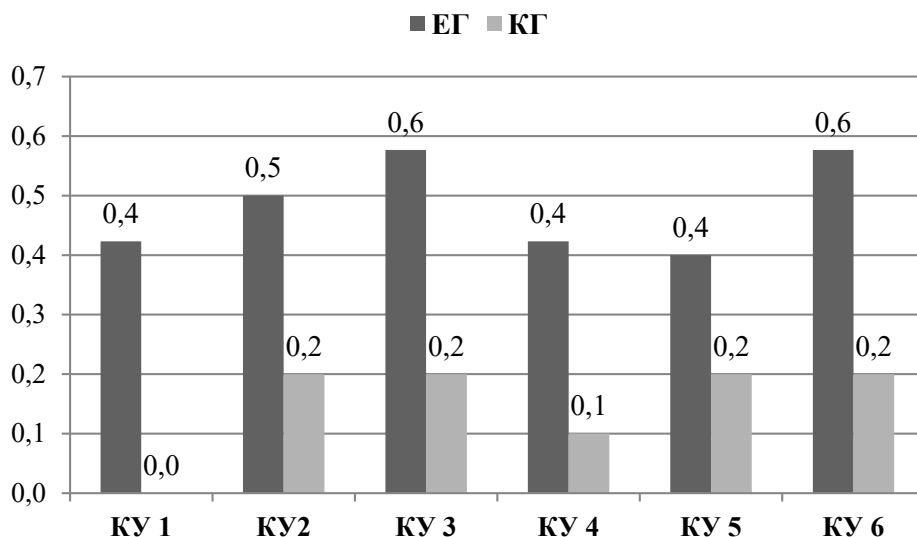
Получените резултати са систематизирани в таблици, след което обработени статистически. От направения статистически анализ се установи нормално разпределение в изследваните извадки, което аргументира избора на t-критерий на Стюдънт за определяне на статистическата значимост.

Събраните данни за двете изследвани групи от двата етапа на педагогическия експеримент са показани в обобщен вид в Таблица 1 и на Фигура 2.

Таблица 1. *Резултати от изпълнение на шестте контролни упражнения за оценка на техническите умения на участниците в контролната и експерименталната група в двата етапа на педагогическия експеримент*

Параметри	ЕГ 1		КГ 1		p	ЕГ 2		КГ 2		p
	X	S	X	S		X	S	X	S	
KY 1	6,9	1,2	6,7	1,2	0,41	7,3	1,0	6,7	1,1	0,04
KY 2	5,6	1,1	5,5	1,1	0,90	6,1	0,9	5,7	0,9	0,11
KY 3	5,3	1,1	5,3	1,0	1,00	5,9	1,1	5,5	0,9	0,14
KY 4	7,2	0,9	7,0	0,9	0,36	7,6	0,8	7,1	0,8	0,02
KY 5	5,3	1,0	5,3	1,0	0,89	5,7	1,1	5,5	0,9	0,42
KY 6	5,4	1,1	5,5	1,3	0,73	6,0	1,1	5,7	1,2	0,47

Легенда: ЕГ1 – резултати на експерименталната група преди педагогическия експеримент; КГ1 – резултати на контролната група преди педагогическия експеримент; ЕГ2 – резултати на експерименталната група след педагогическия експеримент; КГ2 – резултати на контролната група след педагогическия експеримент.



Фигура 2. Прираст в качеството на изпълнение на шестте контролни упражнения като резултат от приложените въздействия в двете групи в хода на педагогическия експеримент

При сравняване на резултатите на всяка една от групите между двата етапа на експеримента са установени статистически значими стойности при експерименталната група за всички изследвани променливи, а при контролната само за трето, пето и шесто контролно упражнение. Съпоставката на резултатите между двете групи показва, че в първия етап на педагогическия експеримент не са регистрирани статистически значими стойности. Такива са установени във втория етап само при първо и четвърто контролно упражнение.

От съпоставката на прирастите може да се заключи, че при експерименталната група те са по-големи от тези при контролната при всички тестови упражнения. Върху основата на регистрираните разлики при двете групи между началното и крайното оценяване на техническото ниво са определени и разликите в прираста, които са в полза на експерименталната група (Таблица 2).

Таблица 2. Разлики в прираста на резултатите между ЕГ и КГ от оценката на техническите умения чрез шестте контролни упражнения

Разлика в прираста	
КУ 1	0,4
КУ 2	0,3
КУ 3	0,4
КУ 4	0,3
КУ 5	0,2
КУ 6	0,4

ДИСКУСИЯ

Може да се обобщи, че получените резултати от проведения педагогически експеримент са очаквани. Важно е да се подчертае, че интеграционният процес не означава игнориране на индивидуалните особености на техническите похвати от различните структурни групи при разнообразните бойни изкуства – традиционни и съвременни. Интеграцията, засягаща техническата подготовка, е добре да се разглежда в няколко посоки – обединяване на програмните изисквания, на спортната техника и на използваните методически средства.

При прегледа на литературни източници не бяха намерени разработки, които имат пряко отношение към третирания проблем в това изследване. Като цяло, прилагането на интеграционния подход в смисъла на така представената основна идея е свързано в голяма степен с положителния пренос на двигателен навик. В този план подобен подход използва Ангелов (2014), който включва прилагане на базови акробатични упражнения в подготовката на каратисти. Според цитираното изследване профилът на приложените акробатични упражнения способства за повишаване качеството на техническата подготовка. Подобен подход, основан на положителен двигателен пренос, е реализиран и в това изследване. Разликата е, че при определяне на програмата от профилиращи движения са използвани техники от източните бойни изкуства. В тази връзка, изготвената програмата от профилиращи техники се базира върху опита на водещи специалисти в областта на бойните изкуства като Бишоп (1993), Иванов-Катанский (1997), Ояма (2006), Хаберзецер (1991), Ямагучи (1999) и др. Липсата на данни в посочените източници, имащи пряко отношение към това изследване, не позволява сравняване на получените резултати.

В бъдещи разработки в това интеграционно направление авторът възнамерява да използва метода на биомеханичен анализ с цел по-обективна оценка на качеството на изпълнение на техническите прийоми, както и за разработване на по-ефективни профилиращи упражнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Въз основа на проведените изследвания може да се направи заключение, че прилагането на интеграционен подход в техническата подготовка на занимаващите се с бойни спортове има благоприятно влияние. Независимо че разликите в изследваните два начина на въздействие не са много големи и не всички получени резултати са статистически значими, направеният извод заслужава фокусиране на вниманието на специалистите.

ЛИТЕРАТУРА

Ангелов, Вл. (2014). Приложение на акробатичните упражнения в тренировъчния процес по карате. *Научни трудове на Русенския университет*, том 53, серия 8.2, с. 42–47. // Angelov, Vl. (2014). Prilozhenie na akrobatichnite uprazhneniya v trenirovachniya protses po karate. *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, tom 53, seriya 8.2, s. 42-47.

Бишоп, М. (1993). *Окинавское каратэ*. Москва, Гранд. // Bishop, M. (1993). *Okinavskoe karat*. Moskva, Grand.

Иванов-Катанский, С. (1997). *Высшая техника каратэ*, Москва, Гран. // Ivanov-Katanskiy, S. (1997). *Vsshaya tehnik karat*, Moskva, Grand.

Кудашова, Л. Р., Ахмадиев, Т. М. (2008). Динамика биоэнергетических показателей спортсменов в процессе тренировки в каратэ Кекушинкай. *Теория и методика физической культуры*, бр. 1, с. 118–121. // Kudashova, L. R., Ahmadiyev, T. M. (2008). Dinamika bionergeticheskikh pokazateley sportsmenov v protsesse trenirovki v karat Kekushinkay. *Teoriya i metodika fizicheskoy kulytur*, br. 1, s. 118-121.

Ояма, М. (2006). *Классическое каратэ*, Москва, Эксмо. // Oyama, M. (2006). *Klassicheskoe karate*, Moskva, Eksmo.

Хаберзецер, Р. (1991). *Искусство каратэ*, Алма-Ата, „Казахстан“. // Haberzetsler, R. (1991). *Iskusstvo karat*, Alma-Ata, „Kazahstan“.

Ямагучи, Н. Г. (1999). *Основы Годзю-рю каратэ*, Пер. с англ. А. М. Подчеколдина. М.: ФАИР-ПРЕСС. // Yamaguchi, N. G. (1999). *Osnov Godzyu-ryu karate*, Per. s angl. A. M. Podchekoldina. M.: FAIR-PRESS.

Автор за кореспонденция:

Толгар Ахмадиев

Казахстанска академия за спорт и туризъм, Алмати, Казахстан
Национална спортна академия „Васил Левски“, София, България
e-mail: afkk_talgar@mail.ru